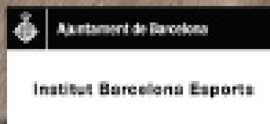


CEM Marítim
Passeig Marítim 33
08003 Barcelona. Ciutat Vella
Com arribar-hi en transport públic
Bus: 6, 10, 17, 36, 39, 41, 45, 59, 64, 71, 92 i D20
Metro: Ciutadella-V. Olímpica (Línia 4).

CEM Sagrada Família
c/ Cartagena 231-239
08013 Barcelona. Eixample
Com arribar-hi en transport públic
Bus: 33, 34, 35, 43, 44, 50, 51, 92.
Metro: Sagrada Família (Línies 2 i 5)
i Encants (Línia 2).

CEM Can Caralleu
Carrer dels Esports 2-8
08017 Barcelona. Sarrià-Sant Gervasi
Com arribar-hi en transport públic
Bus: 66, 60, V3 i 130 (bus barri)
Ferrocarrils de la Generalitat:
Estació Reina Elisenda.

CEM Claror
c/ Sardenya 333 baixos
08025 Barcelona. Gràcia
Com arribar-hi en transport públic
Bus: 10, 15, 19, 20, 34, 45, 47, 50.
Metro: Sagrada Família (Línies 2 i 5).



PROJECTE D'ESPORT INCLUSIU





activa't

ACTIVA'T: PROJECTE D'ESPORT INCLUSIU

Aquesta iniciativa té per objectiu oferir una oportunitat d'inclusió real en l'oferta d'activitats física i esportiva que s'ofereixen en diferents instal·lacions esportives de Barcelona.

Els/les participants realitzaran les diferents activitats dirigides de cada instal·lació de **forma totalment normalitzada.**
Inicialment, les persones participants tindran el suport d'un acompanyant del GRUP CALIU, però **la idea és que amb el temps puguin continuar amb la pràctica esportiva d'una forma totalment autònoma i sense suport**.
Inicialment es plantegen les següents modalitats esportives: **Aiguagim, spining, GAC, En forma i Zumba**. Però, amb el temps, en el mateix dia i horari, es podran provar altres modalitats esportives a partir de la graella d'activitats de cada instal·lació.

PROGRAMACIÓ

DILLUNS19h:
Aiguagim al Claror Marítim

DIMARTS 18h:
Spining al Claror Cartagena

DIMECRES 18h:
GAC a Can Caralleu

DIJOUS 18h:
"En Forma" al Claror Sardenya

DIVENDRES 18h:
Spining al Claror Marítim

DISSABTE 10h:
Zumba a Can Caralleu

METODOLOGIA

Cada persona es podrà apuntar a un únic dia, segons l'activitat esportiva que li interessi.

El número màxim de participants per dia és de 3 persones i un acompanyant del GRUP CALIU. En el cas que hi hagi més persones interessades en un mateix dia, s'assignarà una llista d'espera que es gestionarà des de l'entitat.

Les places s'aniran omplint per rigorós ordre d'inscripció.

Tota la informació sobre el lloc i hora de trobada de cada dia i pràctica esportiva, la podreu trobar al **butlletí mensual d'activitats de l'entitat.**

REQUISITS DELS/LES PARTICIPANTS

- ***Voluntat i compromís*** per assistir a les sessions d'una forma continuada.

- ***Voluntat per fer l'entrenament i aprenentatge*** corresponent perquè en un temps pugui continuar fent l'activitat de forma autònoma sense el suport de l'acompanyant del GRUP CALIU.

INSCRIPCIONS

Les persones interessades ho hauran de comunicar a la secretaria del centre, o bé trucant al **932372716**, o bé enviant un correu electrònic a **grupcaliu@yahoo.es**, **abans del proper dijous 9 de març**

PREU

SOCIS/ES: 15€ al mes

NO SOCIS/ES: 18€ al mes + matrícula de 30€

El pagament de l'activitat es realitzarà a través de rebut bancari, no sent possible el pagament en efectiu. Les persones no sòcies hauran de trucar a la secretaria del GRUP CALIU per realitzar una entrevista.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

AIGUAGIM
L'aiguagim és una activitat dirigida on es realitzen diversos exercicis dins de l'aigua amb suport musical. Aquesta activitat té per objectiu millorar el nivell de condició física. Es fan tot tipus d'exercicis de força, cardiovasculars, de mobilitat...

SPINING
És una activitat física amb suport musical que simula el ciclisme dins d'una sala mitjançant bicicletes estàtiques. És ideal per a tot tipus de persones ja que les bicicletes disposen d'un dispositiu per regular la resistència. Es millora la capacitat aeròbica general i millora el metabolisme dels greixos.

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)
Consisteix a realitzar un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i a tonificar aquestes tres zones del cos. Les sessions utilitzen suport musical i combinen exercicis cardiovasculars i de força. Amb la seva pràctica s'aconsegueix definir el gluti, enfortir les cames i reduir cintura.

EN FORMA
Es tracta d'una activitat similar al Pilates. Les sessions consten de: Escalfament cardiovascular suau i mobilitat articular, entrenament de la força amb mètodes i intensitats variats. Es persegueix un bon control de les contraccions musculars i respectar la funció de les articulacions.

ZUMBA
Sessió de ball amb suport de música d'origen llatí i internacional. Augmenta l'eficiència del sistema cardiorespiratori i cardiovascular, millora la circulació, ajuda a controlar la pressió arterial, redueix la grassa corporal i redueix els nivells d'estrès. Cada classe de Zumba és una autèntica festa dins el gimnàs!